



घरमा सुर्ती धुवाँको खतराहरु

सेकेण्ड हैंड अर्थात् दोस्रो-हाते धूम्रपान भनेको के हो ? सेकेण्ड हैंड धूम्रपान भनेको सुर्ती जन्य वस्तुहरु, जस्तै चुरोट वा बिडी जलेर निकल्ने धुवाँ हो । धूम्रपान गर्ने मानिसले निकालेको धुवाँलाई पनि सेकेण्ड हैंड धूम्रपान भनिन्छ ।



थर्ड हैंड अर्थात् तेस्रो-हाते धूम्रपान भनेको के हो ? थर्ड हैंड अर्थात् तेस्रो-हाते धूम्रपान विषाक्त पदार्थहरु द्वारा बनिएको हुन्छ जुन चिज-बिज तथा वस्तुको सतहमा सुर्तीको धुवाँ उडिसकेता पनि टासीएर बस्छ। त्यो तपाईंको छाला, कपाल, लुगा, फर्नीचरहरु तथा भुइँ र भित्ताहरु हुन सक्छन् । यो केटा-केटीहरुका लागि धेरै हानिकारक हुन्छ।



सेकेण्ड हैंड अर्थात् दोस्रो-हाते धूम्रपान खतरनाक हुन्छ

सेकेण्ड हैंड अर्थात् दोस्रो-हाते धूम्रपानमा ४,००० भन्दा ज्यादा रसायनहरु हुन्छन, र धेरै जस्तो रसायनहरु विषालु र क्यान्सर युक्त हुन्छन । धूम्रपान नगर्ने मानिसलाई पनि सेकेण्ड हैंड अर्थात् दोस्रो-हाते धूम्रपानको नजिक हुँदा मुटु-रोग, फोक्सोको क्यान्सर वा स्ट्रोक (आघात) लाग्न सक्छ ।

सेकेण्ड हैंड (दोस्रो-हाते) धूम्रपान नजिकै हुने केटा-केटी र शिशुहरुलाई निम्न कुराहरुको उच्च जोखिम हुन्छ:

- अचानक अप्रत्याशित शिशु मृत्यु (SUID)
- कानको संक्रमण र बहिरोपन
- प्राय जस्तो दमको रोगले आक्रमण गर्ने (र खराब पर्ने)
- छाती, नाक, घाँटी र पिनासको संक्रमणहरु
- फोक्सो, घाँटी र मुखको क्यान्सर
- बिमारले गर्दा स्कूल छुट्ने

धूम्रपान-मुक्त वा धूम्रपान रहित क्षेत्र बनाउनुहोस

धेरै जस्तो बच्चाहरुले घरमा सेकेण्ड हैंड (दोस्रो-हाते) धूम्रपानको साँस फेर्ने गर्छन । त्यसैले बच्चाहरुलाई हानी हुनवटा बचाउन आफ्नो घरलाई धूम्रपान-मुक्त क्षेत्र बनाउनु नै एक मात्र उपाय हो । आफ्नो घर र कार-गाडीलाई तपाईंले धूम्रपान-मुक्त क्षेत्र बनाएको छ भनेर आगंतुक वा पाहुनाहरुलाई जानकारी गराउनुहोस ।



सम्झनुहोस् कि सुर्ती धुवाँको जोखिमका लागि कुनै सुरक्षित स्तर छैन ।



सजिलो संग सास फेर्नुहोस्, सुर्ती सेवन छोडेर स्वास्थ्य बन्नुहोस र तपाईंको मुटुरोगको जोखिम कम गराउनुहोस्। सही उपकरण र समर्थन वाट तपाईंले धूम्रपान छोड्न सक्नु हुन्छ ।

आजै १-८००-७८४-८६६९ मा कल गर्नुहोस। धेरै भाषाहरुमा धूम्रपान छोड्ने सेवाहरु उपलब्ध छन् ।

